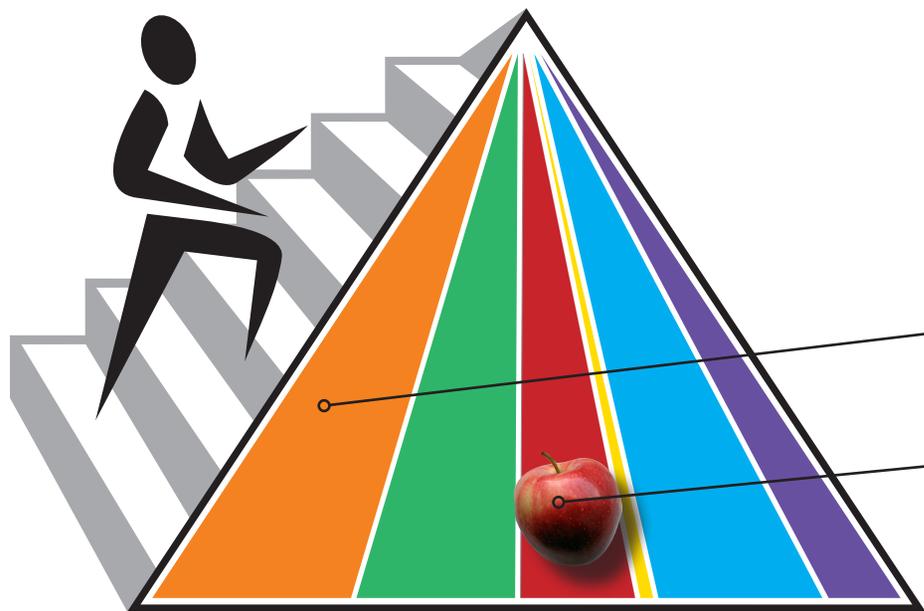


MyPyramid.gov 是什麼？

最新公佈的食物金字塔稱為 MyPyramid。遵守 MyPyramid 規則表示吃得健康，飲食、運動均衡。MyPyramid 的關鍵是根據您的年齡、性別和活動量來擬訂適合您個人的計劃。您可以到網際網路的 MyPyramid.gov 網站 <http://www.mypyramid.gov> 查詢。若您沒有電腦，則可到您本地的圖書館免費使用館內電腦。



MyPyramid.gov

食物類及油類

MyPyramid 由五大類食物和油類組成。
每類食物以不同顏色代表：

- ▲ 穀物
- ▲ 蔬菜
- ▲ 水果
- ▲ 食用油
- ▲ 牛奶
- ▲ 肉類和豆類

多食用其中某些類別的食物，少食用另一些類別的食物。

每天要攝取五大類別中的每類食物和油類，但要遵守二項基本原則：

1. 多食用分佈於「較寬」層的食物，少食用分佈於「較窄」層的食物。穀類、蔬菜、水果和牛奶是屬於比肉類、豆類和油類等較寬的層級。
2. 多食用底層類的食物，少食用頂層類的食物。低脂、低糖食物都在底層。高脂、高糖食物則分佈於頂層。

例如：蘋果在水果類的底層。蘋果派則屬於頂層。不加佐料的烤馬鈴薯在蔬菜類的底層。但加酸奶油和牛油的烤馬鈴薯則在頂層，炸薯條也屬於頂層。

維持均衡

MyPyramid 的關鍵在平衡您的運動量和飲食量。您活動量愈大，您就可以多攝取熱量(食物)，而保持體重不變。

若要減輕體重，您就需要少吃、多活動。試試將高糖、高脂肪食物看作特殊零食，不要當成每天必吃食品。

少吃速食餐點。當您出外吃飯時，請謹慎選擇。

少吃

多活動

脂肪和油

您每天需要攝取少許脂肪。有些脂肪比另外一些脂肪更有利健康。

盡量從魚類、堅果和蔬菜油中攝取你大部份的脂肪。

限制進食固體脂肪如牛油、棍狀人造黃油、起酥油和豬油，以及含有上述成份的食品。



多食用其中某些類別的食物，少食用另一些類別的食物



穀物

每天 6 盎司

每天所需穀類中有一半應為全穀類。

每天至少食用 3 盎司 (約 3 片) 的全穀麵包、穀麥片、米飯或義大利麵。

在食物標籤上或成份表中尋找印有「全穀」(“Whole”) 的字樣。

全穀類比「白」麵包和「白」米具備更多纖維，對您的健康更好。



蔬菜

每天 2 ½ 杯

更換蔬菜的種類。

食用顏色深綠的蔬菜如綠花椰菜，以及橘色蔬菜如紅蘿蔔。

多食用乾豆和豌豆。

蔬菜的熱量和脂肪含量均很低。

蔬菜可讓您保持健康體重和防止疾病，如防癌和預防心臟病。



水果

每天 2 杯

多吃水果

吃多樣的水果。

選用新鮮、冰凍、罐裝水果和乾果。

不要飲用太多果汁。

水果的好處和蔬菜一樣。



牛奶

每天 3 杯

多吃含豐富鈣質的食品

試用低脂 (1%) 或脫脂牛奶、乳酪、酸乳酪和冰淇淋。

如果您不喝或不能喝牛奶，可選用不含乳糖的產品或以其他含鈣質食品替代，如綠花椰菜和杏仁。



肉類和豆類

每天食用 5 ½ 盎司。

選擇用瘦肉攝取蛋白質。

選用低脂或瘦肉及家禽肉類。

用烘烤、炙烤或燒烤，不要用油炸。

變換攝取蛋白質的途徑 -- 經常選用魚、豆類、豌豆、堅果仁和仁仔。

有用提示

穀物

1 盎司 =

1 片麵包
或
1 杯乾穀麥片
或
1/2 杯米飯或義大利麵



蔬菜和水果

1 杯 =

1 杯生的或煮熟的蔬菜
或
中等大小的水果

1 杯看起來像一個緊握拳頭的大小



牛奶

1 杯 =

8 盎司杯的牛奶
或
1 ½ 盎司的乳酪

1 盎司看起來像兩根手指頭粗細的模樣



肉類和豆類

1 盎司肉類 =

1 湯匙花生醬
或
¼ 杯乾豆

2-3 盎司肉類看起來像張開手掌的大小 (不計手指頭)



運動

這個爬樓梯的人表明每日活動身體的重要性。



一步一步地做出改變

每次做出點滴的改變，一步一步地來，最終能讓您達到目標。

我該有多少運動？

運動是為了要活動您的身體。

適度運動包含：

快步走
跳舞
騎腳踏車

劇烈運動包含：

跑步
游泳
大量庭院工作

成人：每天 30 分鐘

小孩：每天 60 分鐘

您可能需要多運動！

預防體重增加 =
60 分鐘

減輕體重 =
60 至 90 分鐘

我該吃多少食物？

該吃多少因人而異。您的年齡、身高、性別和個人的活動量都是考慮因素。要擬訂適合您的計劃，請上網址 <http://www.mypyramid.gov> 查詢。

欲了解這個主題的詳細資訊，請致電和您的醫生或保健計劃的會員服務部門聯絡。

Developed by L.A. Care Health Plan working with our contracted health plan partners. Together, we provide Medi-Cal managed care services in Los Angeles County. Copyright © 2006. L.A. Care Health Plan

由 L.A. Care Health Plan 和與我們簽約的健康計劃合作夥伴共同發展。我們一起為洛杉磯縣內的會員提供 Medi-Cal 管理式醫療服務。